

(PD)

## La Salut Mental i les Addiccions



# La Salut Mental i les Addiccions

eggeassocials

Les malalties mentals i les addiccions impliquen una càrrega personal i familiar, així com uns elevats costos socials i sanitaris. A Catalunya hi ha un gran nombre de persones que pateixen algun trastorn mental, i es preveu que, en el futur, s'incrementarà a tot Europa.

Per això volem donar una atenció adequada, i socialment digna, a les persones amb trastorns mentals greus i/o addiccions, tot incorporant els aspectes de promoció i prevenció, i ressaltant-ne la importància en l'àmbit sanitari, educatiu, laboral i en el benestar de la societat.

### Què puc fer per millorar la meua salut i utilitzar bé els serveis sanitaris?

- Mantenir hàbits de vida saludables. Caminar, llegir, fer esport, menjar adequadament, beure amb moderació i evitar les conductes de risc (per exemple, conduir si s'ha begut o s'han pres drogues).
- Comunicar-me amb la família, amb els amics i amb els companys de feina i mantenir actives les relacions socials. Expressar els sentiments i les emocions.
- Més val prevenir que curar: afrontar el que ens passa i anar al metge quan veiem que alguna cosa no va bé (malestar general, tristesa, insomni, pèrdua de gana o de pes, irritabilitat, manca de control, etc.).
- Cal respectar les hores de visita que tinguis programades, i avisar si no hi pots anar.
- Si estàs seguint algun tipus de tractament farmacològic, cal que segueixis les pautes que t'ha marcat el teu metge o que l'avisis si notes algun efecte secundari no previst. Demana-li sempre informació.

**El Departament de Salut ha prioritzat l'abordatge d'aquestes malalties, i per això ha elaborat el Pla Director de Salut Mental i Addiccions, que et facilitarà:**

- L'atenció dels trastorns mentals més lleus (depressió, ansietat, etc.) des del centre d'atenció primària, amb suport d'un equip especialitzat.
- Una atenció més personalitzada, propera, de qualitat i integral a les persones amb trastorns mentals greus i/o addiccions.
- Una atenció més especialitzada als problemes de salut emergents (anorèxia i bulímia, ludopaties, addicció a la cocaïna o l'alcohol, trastorns bipolars, trastorns de personalitat, trastorns per dèficit d'atenció i hiperactivitat, etc.).
- Una millor detecció precoç dels trastorns mentals dels infants i dels adolescents.
- Una resposta ràpida a les urgències psiquiàtriques a través dels professionals del SEM, amb el suport d'un equip especialitzat. I més atenció domiciliària i de seguiment individualitzat.
- Una atenció específica per als adolescents que tenen problemes de consum.
- Un temps d'escolta i una millor oferta de programes psicoeducatius per a les famílies.
- Un tractament psicoterapèutic quan sigui necessari.
- Uns serveis de rehabilitació comunitària que t'ajudaran a aconseguir una millor qualitat de vida i d'autonomia personal.
- I, sobretot, pensa que te'n pots sortir.



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

© Generalitat de Catalunya. D.L.B.-xxxx-2006



[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)



Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444**

# (PD)

## La Salud Mental y las Adicciones



## La Salud Mental y las Adicciones

Las enfermedades mentales y las adicciones implican una carga personal y familiar, así como unos elevados costes sociales y sanitarios. En Cataluña hay un número elevado de personas que sufren algún trastorno mental, y se prevé que, en el futuro, se incrementará en toda Europa.

Por eso queremos ofrecer una atención adecuada, y socialmente digna, a las personas con trastornos mentales graves y/o adicciones, incorporando los aspectos de promoción y prevención, y resaltando la importancia en el ámbito sanitario, educativo, laboral y en el bienestar de la sociedad.

### ¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud y utilizar bien los sistemas sanitarios?

- Mantener hábitos de vida saludables. Andar, leer, hacer deporte, comer adecuadamente, beber con moderación y evitar las conductas de riesgo (por ejemplo, conducir si se ha bebido o se han tomado drogas).
- Comunicarme con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo y mantener activas las relaciones sociales. Expresar los sentimientos y las emociones.
- Más vale prevenir que curar: Afrontar lo que nos pasa e ir al médico cuando vemos que algo no va bien (malestar general, tristeza, insomnio, pérdida de apetito o de peso, irritabilidad, falta de control, etc.).
- Es necesario respetar las horas de visita que tengas programadas y avisar si no puedes ir.
- Si estás siguiendo algún tipo de tratamiento farmacológico, debes seguir las pautas que te ha marcado tu médico o avisarle si notas algún efecto secundario no previsto. Pídele siempre información.

**El Departamento de Salud ha priorizado el abordaje de estas enfermedades, por eso ha elaborado el Plan Director de Salud Mental y Adicciones, que te facilitará:**

- La atención de los trastornos mentales más leves (depresión, ansiedad, etc.) desde el centro de atención primaria, con el apoyo de un equipo especializado.
- Una atención más personalizada, próxima, de calidad e integral a las personas con trastornos mentales graves y/o adicciones.
- Una atención más especializada a los problemas de salud emergentes (anorexia y bulimia, ludopatías, adicción a la cocaína o el alcohol, trastornos bipolares, trastornos de personalidad, trastornos por déficit de atención e hiperactividad, etc.).
- Una mejor detección precoz de los trastornos mentales de los niños y adolescentes.
- Una respuesta rápida a las urgencias psiquiátricas a través de los profesionales del SEM, con el apoyo de un equipo especializado. Y más atención domiciliaria y de seguimiento individualizado.
- Una atención específica para los adolescentes que tienen problemas de consumo.
- Un tiempo de escucha y una mejor oferta de programas psicoeducativos para las familias.
- Un tratamiento psicoterapéutico cuando sea necesario.
- Unos servicios de rehabilitación comunitaria que te ayudarán a conseguir una mejor calidad de vida y de autonomía personal.
- Y, sobre todo, piensa que puedes salir adelante.



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Salut**



[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)



Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444**